



早寝・早起き・朝ごはん ～朝ごはんを食べて入れよう3つのスイッチ～

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても大切なことです。

朝食でブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

早寝・早起き・朝ごはんて1日のリズムを整えるには、就学前の習慣付けが重要です。この時期に生活習慣を整えて、家族みんなで毎日元気に過ごせる体づくりを心掛けましょう。

1. 脳のスイッチ

脳は眠っている間にも常に活動し、エネルギーを消費しています。

朝ごはんを食べて脳のエネルギーを補給しましょう。

朝ごはんは、家族みんなの毎日の健康づくりに大切です。



2. 腸のスイッチ

朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ると、胃から大腸へ信号が送られ、直腸は便を送り出そうと動き出します。朝ごはんを食べて、排便を促しましょう。



3. 体のスイッチ

朝ごはんを食べることで体温が上昇し、体や脳も活動を始めます。

朝ごはんを食べて、体を目覚めさせましょう。



簡単！朝ごはんレシピ 「ぶんぶん回して！簡単おむすび」

材 料(2人分) 炊きたてご飯 茶碗2杯、かつお節 二つまみ、醤油 少々

作り方

①かつお節にしょうゆを混ぜて好みの味にする。

②ごはんを①を混ぜてラップの中心にのせ、ラップをしばり、ぶんぶんと回して固める。

※子どもでも楽しくおむすび作りができます。ごはんを混ぜるものは、ふりかけやそばろ、コーンや塩こんぶなど、お好みのものに変えてみましょう。

参考：『かめやま 家庭で楽しい食育レシピ』（亀山市教育委員会事務局生涯学習課発行）

